

# Speiseplan "Wo ist Tom?" Cäsarstraße

04.05.2026 - 10.05.2026



KW 19	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptgericht	<b>Geflügelfrikadellen mit Rahmseuce, Erbsen und Kartoffeln</b> a,a1,c,g,j	<b>Bauerneintopf mit Einlage</b> 2,3,5,8,a,a1,g,i,l	<b>Spaghetti Bolognese</b> a,a1,i	<b>Falafelbällchen mit Reis, Gemüse und Sauce</b> a,a1,c,g,j	<b>Panierte Fischli mit Gemüse und Kartoffeln</b> a,a1,d,g
	1113 kJ, 265 kcal, 7,26g Fett, 2,83g ges. FS, 31,71g KH, 3,79g Zucker, 15,79g Eiweiß, 2,20g Salz	1405 kJ, 334 kcal, 8,76g Fett, 3,54g ges. FS, 48,36g KH, 7,27g Zucker, 12,19g Eiweiß, 1,83g Salz	2123 kJ, 503 kcal, 9,92g Fett, 4,78g ges. FS, 77,23g KH, 9,48g Zucker, 23,21g Eiweiß, 0,77g Salz	1796 kJ, 431 kcal, 20,97g Fett, 2,01g ges. FS, 41,08g KH, 6,76g Zucker, 13,13g Eiweiß, 1,56g Salz	1400 kJ, 330 kcal, 9,99g Fett, 2,08g ges. FS, 45,14g KH, 1,94g Zucker, 12,60g Eiweiß, 1,85g Salz
Vegetarische Alternative	<b>Vegetarische Frikadelle</b> a,a2,c,i		<b>Nudeln mit Spjabolognese</b> a,a1,a3,f,i		<b>vegetarisches Ozeanfilet</b>
Salat + Rohkost			<b>Rohkost nach Saison</b>	<b>Rohkost nach Saison</b>	
Dessert + Obst	<b>Obst nach Saison</b>	<b>Pudding</b>	<b>Obst nach Saison</b>	<b>Obst nach Saison</b>	<b>Obst nach Saison</b>

**Nährwertangaben pro Portion** kJ/kcal: Brennwert Ges. FS: gesättigte Fettsäuren KH: Kohlenhydrate

**Legende Allergene und Zusatzstoffe:** 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a2 = Roggen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose),



i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse,